

明愛小學學生輔導服務

成長課

我的復課心情日記

各位同學，即將復課，你的心情怎樣啊？是期待？是開心？抑或是擔心呢？請同學在復課前一星期，好好記錄心情變化，有需要時可向信任的人分享。

日期	心情 / 程度 (請圈出最能形容你當天的心情，並記錄事件及原因)	事件/原因
	 <p>不開心 擔心 開心/平靜 其他：_____</p> 	
	 <p>不開心 擔心 開心/平靜 其他：_____</p> 	
	 <p>不開心 擔心 開心/平靜 其他：_____</p> 	
	 <p>不開心 擔心 開心/平靜 其他：_____</p> 	
	 <p>不開心 擔心 開心/平靜 其他：_____</p> 	